**Ćwiczenia usprawniające grafomotorykę i sprawność manualną**

Sprawność grafomotoryczna zdobywana jest w długotrwałym procesie. Proces ten możliwy jest dzięki wielu doświadczeniom związanym z szeroko pojętym ruchem ciała.

Jest to nabywanie świadomości ruchu w obrębie części ciała oraz poczucia siebie w przestrzeni.

Dlatego tak niezbędne są wczesne doświadczenia płynące z ruchu poprzez zabawę, ćwiczenia samoobsługowe i ćwiczenia ruchowe podnoszące ogólną sprawność.

Ćwiczenia manualne i grafomotoryczne przeznaczone są przede wszystkim dla dzieci o niskiej sprawności manualnej i grafomotorycznej.

Należy dbać o to, aby ćwiczenia były atrakcyjne dla dzieci.

Ćwiczenia powinny być wykonywane w atmosferze akceptacji i zabawy.

Dla wielu dzieci, które nie potrafią nic narysować, wykonanie proponowanych zadań daje szansę przeżycia sukcesu.

Ćwiczenia grafomotoryczne spełniają rolę stymulującą i usprawniającą, gdyż wpływają na rozwój motoryki rąk i koordynacji wzrokowo-ruchowej.

Korygują nieprawidłowe nawyki ruchowe i utrwalają właściwe, konieczne podczas pisania i rysowania.

**Cel ćwiczeń**

* Poprawienie sprawności manualnej, by dziecko mogło radzić sobie w czynnościach wymagających wykonywania drobnych, precyzyjnych ruchów ręki,
* Rozwijanie motoryki małej i koordynacji wzrokowo-ruchowej,
* Doskonalenie orientacji przestrzennej i orientacji w schemacie własnego

ciała,

* Korygowanie nieprawidłowych nawyków ruchowych : nieprawidłowe napięcie mięśniowe dłoni, nieprawidłowe trzymanie przyborów w ręce,
* Usprawnianie umiejętności prawidłowego posługiwania się przyborami piszącymi,
* Stymulowanie ogólnego rozwoju,
* Rozwijanie zainteresowań dziecka,
* Osiąganie gotowości do nauki pisania,
* Zapobieganie i pokonywanie trudności w nauce,
* Doskonalenie koncentracji uwagi.

**Wskazania do wykonywania ćwiczeń grafomotorycznych**

* Niski poziom graficzny rysunków,
* Niechęć do rysowania i pisania
* Zła pozycja ciała podczas pisania i rysowania,
* Nieprawidłowy sposób trzymania przyborów,
* Niewłaściwe napięcie mięśniowe ręki,
* Szybkie męczenie podczas pisania i rysowania.
* Zbyt wolne tempo podczas wykonywania prac plastycznych, graficznych.

**Ćwiczenia manualne i grafomotoryczne**

**Ćwiczenia motoryki dużej:**

* Luźne wymachy rąk, krążenie ramion, klaskanie,
* Rzuty, chwyty piłki, różnorodne zabawy z piłką, woreczkiem,
* Zamalowywanie dużych powierzchni ograniczonych konturem, pogrubianie konturów dużych rysunków,
* Chodzenie po wyznaczonym torze,
* Podskoki, przeskoki,
* Kreślenie w powietrzu dużych, płynnych, swobodnych ruchów w kształcie kół,
* Podnoszenie przedmiotów i odkładanie ich w wyznaczone miejsce.

**Ćwiczenia motoryki małej:**

* Chwytanie przedmiotów całą dłonią, małych przedmiotów palcami i manipulowanie nimi,
* Otwieranie i zamykanie pudełek,
* Dotykanie przedmiotów o różnej fakturze,
* Nawlekanie koralików, makaronu,
* Cięcie nożyczkami materiałów tekstylnych oraz papierniczych,
* Praca z komputerem – posługiwanie się myszką, klawiaturą,
* Konstruowanie z klocków różnych konstrukcji,
* Wypełnianie konturów kredką, farbą, plasteliną,
* Wypełnianie konturów kawałkami papieru,
* Składanie obrazka z części,
* Układanie klocków, patyczków według wzoru lub własnego pomysłu,
* Rysowanie szlaczków po śladzie, uzupełnianie szlaczków.

**Ćwiczenia koordynacji wzrokowo – ruchowej:**

* Swobodne, luźne ruchy rąk,
* Kreślenie dużych , płynnych linii, wykonywanych całą ręką i ramieniem,
* Kreślenie w powietrzu ręką, chorągiewką,
* Kreślenie na tablicy kolorową kredą, na piasku patykiem lub na dużym arkuszu farbą, kredą, węglem,
* Wymijanie i pokonywanie łatwych przeszkód,
* Ćwiczenia równoważne,
* Kolorowanie dużych figur na papierze, tablicy: farbą, kredką, kredą.

**Ćwiczenia usprawniające precyzję i koordynację wzrokowo-ruchową:**

* Formowanie małych kulek z bibuły i naklejanie ich,
* Lepienie z plasteliny różnych figur,
* Wycinanie obrazków nożyczkami,
* Montowanie konstrukcji z gotowych elementów,
* Układanie obrazków z części,
* Dopasowywanie przedmiotów do otworów o różnych kształtach,
* Wydzieranie,
* Wycinanie po linii prostej i falistej,
* Obrysowywanie szablonów,
* Rysowanie po liniach,
* Rysowanie labiryntów,
* Kalkowanie, kopiowanie,
* Zakreskowywanie, zamalowywanie obrazków,
* Łączenie kropek,
* Pisanie wzorów literopodobnych.

**Ćwiczenia usprawniające mięśnie dłoni i palców:**

* Modelowanie z mas plastycznych,
* Zwijanie włóczki,
* Bazgranie kredką na papierze,
* Ugniatanie papierowych kul, rzucanie nimi,
* Rysowanie kół na zmianę prawą i lewą ręką,
* Wydzieranie, wycinanie,
* Rysowanie, malowanie ruchami poziomymi, pionowymi, falistymi, okrężnymi,
* Odwzorowywanie, obrysowywanie, kalkowanie, stemplowanie,
* Pisanie i rysowanie po śladzie ciągłym, liniowym i kropkowanym,
* Wciskanie pinezki w tablicę korkową,
* Kopiowanie bez odrywania ręki,
* Układanki klockowe, wtyczkowe z zachowaniem stopniowania trudności na wzorze, według wzoru i bez wzoru
* Nawlekanie koralików, przewlekanie sznurków przez otworki,
* Ściskanie piłeczek,
* Nauka prawidłowego trzymania przyboru do pisania, prawidłowe trzymanie kredki, ołówka, flamastra.

**Ćwiczenia graficzne:**

* Rysowanie na papierze gładkim, w kratkę, w linie,
* Rysowanie węglem, pisakiem, kredkami,
* Malowanie farbami – plakatówką, farbami klejowymi,
* Kreślenie linii pionowych i poziomych po śladzie i samodzielnie,
* Łączenie liniami punktów,
* Obrysowywanie szablonów figur geometrycznych,
* Odwzorowywanie kształtu liter i prostych wyrazów według wzoru.

Pedagog specjalny; Małgorzata Maćkowiak